60 ans

Noces de DIAMANT
Félicitations et tous nos voeux

Yves & Amy COULET
19 octobre 1959 LUNEL

Ne sont publiés que les évènements qui nous sont connus et autorisés. Vous pouvez nous les signaler : anr34@orange.fr ou par courrier. La qualité des photos dépend de l'image fournie.

HOMMAGE À RENÉE JULIEN

Renée JULIEN nous a quitté le 23 août 2019, elle allait avoir 96 ans. En tant que rescapé contemporain de son époque, il me revient l'honneur de lui adresser un hommage.

J'ai connu Renée dans les années 1950 alors qu'elle était affectée à la brigade de réserve poste de l'Hérault. Mon épouse Annette, elle aussi nommée à la même brigade, la connaissait bien avant, vers l'année 1945.

Inutile de dire combien Renée nous était chère.

Après des années de brigade, elle rejoint l'Exploitation Postale à la Direction Départementale. C'est là que pendant plus de 15 ans j'ai pu avoir avec elle une très bonne relation professionnelle et humaine

Renée, travailleuse, avait des qualités indéniables et était très appréciées de nos chefs. Le décès accidentel de son fils fut pour elle un très grand malheur.

Malgré sa douleur, cela n'altéra pas sa gentillesse. Renée avait du caractère, ce qui faisait sa valeur. Mais elle avait « le cœur sur la main », toujours attentive à ce que tout se passe pour le mieux, aussi bien coté humain que coté professionnel.

Elle a œuvré pendant de nombreuses années au sein de l'Association des Donneurs de Sang Bénévoles des PTT, en particulier pour l'organisation, deux fois par an, des séances de prélèvement dans les locaux de la Direction Départementale.

Dès le début de sa retraite, Renée mit ses compétences au service de tous les collègues de l'ANR .

Elle a connu de nombreux Présidents, Henri Moulinié, Raymond Cazilhac, Louis Biache, Francis Jammes, Jean-Claude Jacquemond. Elle était, comme en activité, polyvalente. Plusieurs activités ne la rebutaient pas : responsable de la commission voyages, elle programma de nombreux voyages à la satisfaction de tous. Elle était toujours présente et active aux réunions de bureau, galettes des rois, assemblées départementales, réunions régionales, lotos, permanences du vendredi pour recevoir les collègues. Et pour finir, elle s'occupa jusqu'en 2008 de l'activité scrabble.

Tous ceux qui l'ont connue garderont le souvenir d'une personnalité forte et sereine et d'une bénévole exemplaire.

Serge Daudé

Association Nationale de Retraités

La Gazette du groupe Hérault — Décembre 2019 n° 49

Sommaire

Les vœux de La Poste & Orange	2
Les vœux du COS Hérault. Résultats souscription du COS	3
Agenda 2020, Galettes des rois, Loto, Assemblée départementale	4
Utile et pratique	5
Les sites Internet de l'association	6
Le mot du trésorier Jeux sur table, Bridge et Scrabble	7
8 octobre : les retraités dans la rue Convention de partenariat ANR - GMF	8
Solidarité : Les correspondants	9
ACVG-PTT - APCLD - AFEH	10
Sorties culturelles 2020 Sorties à la journée	11
Mutualisation régionale des Voyages Notes de visite : Les Baux de Provence	12
Rencontre régionale des ANR	13
La randonnée : un saut en avant en 2020	14
La randonnée (suite)	15
Lunettes … perdues de vue De la pédagogie	16
5 choses à savoir sur la désinformation Solutions des jeux	17
Carnet des adhérents	18
Détente - Sudokus - Mots croisés	19
Amicale Vie	20

Statistiques au 9 novembre 2019		
2 184 adhérents		
38 personnes morales		
Individuelle	1 097	50,2%
Couple	1 020	46,7%
Réversion	67	3,1%
La Poste	1 147	52,5%
FT - Orange	1 002	45,9%
Autre	35	1,6%
Femmes	1 212	55,5%
Hommes	972	44,5%

Editorial

Bonjour à tous et toutes,

Encore une année importante pour le groupe Hérault avec l'organisation de l'« Assemblée générale au Cap d'Agde » (près de 400 congressistes) et la « Journée de rencontre régionale » des groupes du Languedoc Roussillon à Lodève fin septembre avec 169 participants.

En 2020, cette journée aura lieu dans le Gard, en 2ème quinzaine de septembre.

Après 12 ans comme délégué régional Francis Jammes a transmis le flambeau à Yannick Teissier (président des Pyrénées Orientales).

Cette année le nombre de visites à nos ainés a augmenté (501 anciens) ainsi que la moyenne d'âge (78,8 ans) ! Nous devons nous « rajeunir » ! En apportant du sang neuf !

Nous sommes toujours à la recherche d'adhérents et de bénévoles. L'ANR est ouverte à tous les retraités !

Parlez-en autour de vous !

J'espère que l'année nouvelle nous apportera de meilleures nouvelles pour nous les retraités et je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2020 ainsi qu'une bonne santé.,

Jean-Claude JACQUEMOND

Les Voeux

. . . du Délégué régional de La Poste en Occitanie

Mesdames, Messieurs, cher(e)s collègues,

« **Parler de l'avenir et vous souhaiter nos meilleurs vœux pour l'année 2020 c'est d'abord dresser le bilan de l'année écoulée.**

2019 aura été une année difficile marquée par de nombreux défis. Vous le savez nous en parlons depuis des années notre modèle économique a été grandement bouleversé par l'évolution des modes de consommation de nos clients et dans le même temps par l'avènement du « tout numérique ».

Le média papier et donc le courrier en ont été grandement affectés et depuis des années nous observons la chute irréversible des volumes de courrier à traiter. En 1991 la part de l'activité Courrier dans le chiffre d'affaires du Groupe La Poste était de 71%. Elle était de 28% en 2018, elle sera nous l'espérons encore à 20% en 2020.

Mais nous avons trouvé la force de relever ces défis avec confiance et réalisme.

Les leviers de croissance que nous avons identifiés sont le e-commerce, la logistique urbaine, la Silver économie et la santé, le numérique pour devenir dans ce domaine le tiers de confiance pour la majorité des français, la contribution à la modernisation de l'action publique avec par exemple la mise en place de centres d'examens au code de la route dans les sites de La Poste et enfin la transition énergétique.

Ces sujets sont au cœur des préoccupations des sociétés et des modes de consommation. Nous prenons position sur ces secteurs en maintenant un fort niveau d'investissement.

Nous avons poursuivi nos travaux sur le projet de rapprochement avec la Caisse des dépôts pour qu'il puisse se réaliser au début de l'année 2020. En 2019 le Groupe La Poste a continué à simplifier la vie de ses clients, à innover pour être utile à la société tout entière.

C'est tout le sens de notre transformation : être la première entreprise de services de proximité humaine. »

Laurent DANTEN,
Délégué aux relations territoriales de l'Hérault

☎ . . . du Délégué régional Orange en Languedoc-Roussillon @@@

Madame, Monsieur,
Cher(e) collègue,

Je suis heureux de partager avec vous quelques événements de 2019. Dans un environnement très animé, 2019 fut encore dominée par l'activité liée à nos réseaux, socle de notre performance et point d'ancrage orienté vers l'avenir.

Fait majeur : le déploiement de la Fibre. En France, c'est le plus important chantier d'infrastructure. Plus de 20 millions de kilomètres de Fibre ont déjà été déployés par Orange, soit près de 500 fois le tour de la Terre !

A titre comparatif, le déploiement de la fibre en France s'étale sur 10 à 15 ans contre 40 ans pour la téléphonie fixe et 90 ans pour les réseaux électriques. Orange prend une part considérable à cet effort : sur 15,6 millions de logements raccordables à la Fibre en France, près de 70% ont été déployés par Orange.

Toutes nos équipes sont mobilisées : nous posons une nouvelle armoire de rue toutes les 15 minutes et produisons 10 000 nouvelles prises « fibre » par jour ! Dans notre département, 450 personnes travaillent sur les réseaux d'Orange. En terme d'empreinte économique, au travers de l'activité engendrée par le Groupe et ses salariés, Orange soutient 5 200 emplois.

Quant aux héraultais situés dans les communes desservies par le réseau « Hérault Numérique », construit par Covage, dans le cadre du plan départemental, ils pourront bénéficier des offres Fibre Orange. En tant que fournisseur d'accès à Internet (FAI), Orange proposera ses offres partout.

Enfin, notre réseau mobile progresse en couverture et en capacité. Meilleur réseau mobile – selon l'ARCEP - pour la 9ème année consécutive, il couvre 99,4% de la population héraultaise en 4G. Et 2020 sera une année particulière pour ce réseau : nous débuterons le déploiement de la 5G.

Expérimentée au plan technique à Montpellier, cette technologie offrira des potentialités inédites de capacité, vitesse et usages. Nous en reparlerons.

Quant à nos axes de diversification, Orange Bank se développe avec désormais 350 000 comptes ouverts. Et, pour répondre aux attentes de nos clients en matière de sécurité, Orange dispose d'un service de télésurveillance « Maison Protégée » pour détecter les intrusions à votre domicile.

Nous partageons avec vous la passion de satisfaire nos clients et de contribuer au dynamisme de notre Groupe auquel vous avez tant apporté.

Je vous présente, pour l'année 2020, mes souhaits de bonne santé, à vous et à tous ceux qui vous sont chers, en mon nom et en celui du Groupe Orange.

Très cordialement,

Thierry ALIGNAN, Délégué régional Languedoc-Roussillon

Vœux du Président du COS Hérault de La Poste et Orange

Certains lisent le passé, d'autres tentent de prédire l'avenir, le Cos de l'Hérault vous assure le présent.

- Des places de cinéma ou de spectacles à des prix intéressants.
- Un ou deux voyages par an à l'étranger et d'autres en France.
- Des loisirs gourmands avec la carte MidiPass (18 euros) ouvrant droit à une multitude de restaurants qui offrent un repas gratuit contre un acheté toute l'année . Même principe pour le cinéma, bowling, aquarium…., vous trouverez tout ceci sur les catalogues au choix Béziers ou Montpellier.
- Soin et bien-être en balnéothérapie à des prix très compétitifs.
- Des vacances dans notre appartement à Empuriabrava (Espagne) et dans les mobil-home à Noirmoutiers ou à Vias .
- Des réservations en direct pour Azuréva , en toute saison.

Venez nous voir au guichet du Cos ou téléphonez au 04 99 74 00 22 ou consultez nos sites Internet : cosherault.net ou dicolova.com

Le président et son Conseil d'Administration ainsi que les deux secrétaires vous souhaitent une parfaite santé et de la passion dans vos activités pour 2020.

René BAUMES

L'ANR Hérault vous présente ses meilleurs vœux pour 2020

COS RESULTATS SOUSCRIPTION BENEVOLE 2019
AVEC LA COLLABORATION DU GARD ET DU COS LOZERE

01945	Voyage 8 jours/7 nuits en Italie pour 2 personnes
16652	Téléviseur
06429	Location 1 semaine à Azuréva pour 2 personnes
20001	Thalasso 1 journée avec repas pour 2 personnes
20342	Location 1 semaine (Mobilhome) à Noirmoutier pour 4
05406	Extracteur de jus
20576	Entrée Port Aventura pour 4 personnes
22665	Plancha
15128	Enceinte Bluetooth
24161	Machine à café
15301	Balance de cuisine connectée

4 Lots de consolation : Bon cadeau de 20 €
Pour les numéros : **08117 - 20092 - 23290 - 02692**
Pour retirer ces lots de consolation, adressez-vous muni du billet au COS

COS HERAULT
La Poste - Orange
BP 80018
34001 Montpellier Cedex 1
Tél. : **04 99 74 00 22**
cosherault.com@live.fr

Pour retirer les lots : adressez-vous au COS HERAULT

Les lots non retirés avant le 20 janvier 2020 seront acquis à l'association.

Merci de votre solidarité, Bonne Année !

AGENDA 2020

JANVIER *Rencontres des ROIS*

Les galettes débutent à 14h30. **IL EST INDISPENSABLE DE S'INSCRIRE**

Mardi 7 à **SÈTE** : Salle de la paroisse Sainte Thérèse
8 rue du Clair matin

Vendredi 10 à **BÉDARIEUX** : Salle Achille Bex, quai Eugène Vailhé

Mardi 14 à **BÉZIERS** : Maison de la Vie Associative,
15 rue Général Margueritte, Bus ligne 9, Parking

Jeudi 16 à **LUNEL VIEL** : Salle des Conférences, angle avenue de Saint Géniès
et route nationale 113

Vendredi 24 **CLERMONT-L'HÉRAULT** : Salle Georges Brassens, boulevard Paul Bert
Parking de l'Ancienne Gare

Mardi 28 à **MONTPELLIER** : Salle Pagezy (ancienne Salle des Rencontres)
ancien HOTEL DE VILLE, Centre Ville

Vendredi 31 à **BRISSAC** : Salle des fêtes, le Parc

Venez avec vos amis retraités

LES GALETTES SONT OFFERTES, DES BILLETS DE TOMBOLA SONT PROPOSÉS.

LE LOTO

SAMEDI 1ER FEVRIER 2020

à 14 H SALLE DES RAPATRIÉS (quartier MAS DREVON)
Rue Émile CHARTIER dit ALAIN

Vous pouvez jouer sans vous déplacer en adressant un chèque à l'ANR 34 :
2 € le carton, 5 € les 3 cartons, 10 € les 7, Lots 40 € à 100 €

RENDEZ-VOUS À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE
LE MARDI 28 AVRIL 2020
AU CENTRE AZUREVA - CAP D'AGDE

Bonne Année 2020

UTILE ET PRATIQUE

Assistance Sociale La Poste

GRAND PUBLIC

DURAND Véronique :
04.67.13.72.97
PALLET Évelyne :
04.67.13.72.98

COURRIER

ABBAL Michèle :
04.67.13.72.87
GUERMACHE Faouzi :
04.67.13.72.88

CF BANQUE POSTALE

DIGNAC Elsa :
06.77.64.70.00 &
04.67.34.58.67

COS Hérault La Poste - Orange 13 rue Rondelet BP **80018**
34001 MONTPELLIER CEDEX 1 04.99.74.00.22
de 9h15-12h15 & 14h-14h50 (public) www.cosherault.net

TUTELAIRE Contact Hérault
Mme Marie-France Isard
Impasse du Merdauls
34480 POUZOLLES
06.25.78.68.18

Adresse **Dossiers** :
45 rue Oudiné 75013 PARIS
0.810.888.357 (prix appel local)
www.tutelaire.fr

MUTUELLE GENERALE
48 rue Saint Guilhem
CS 90046
34046 Montpellier Cedex 1
N° Vert : **0.800.455.455**
ACCUEIL &
Heures d'ouverture disponibles sur le site ou par téléphone

www.lamutuellegenerale.fr/

Portail ASPTT :
www.asptt.com

ASPTT BEZIERS
1 rue Ernest Renan 34500 Béziers
04.67.01.74.77 beziers.asptt.com

ASPTT MONTPELLIER
COMPLEXE SPORTIF LEON CAZAL
237 Route de Vauguières 34000 Montpellier
04.99.52.60.70 montpellier.asptt.com

PortailMalin
le site de l'action sociale à La Poste
LA POSTE
Ce site est réservé aux postiers.
Cliquez ici pour accéder au Portail Malin

www.portail-malin.com/

Accès Identifiant : **offre**
Mot de passe : **sociale**

ORANGE Services RH TSA 27328 86013 POITIERS CEDEX Tél. : 0 800 777 222

FT Orange
Adresse du guichet unique :
www.ce-orange.fr/
Liens dans l'onglet Contact .

Gestionnaire pour le compte des CE
ASC / Accueil ouvrants-droit
TSA 10003
41965 Blois Cedex 09
Tél : 0 810 007 221

Votre CE Orange

Courriel : retraites.accueil@ccues-ft.fr

Association des Familles d'Enfants Handicapés de La Poste et d'Orange
13 rue Rondelet BP 80018 Montpellier Cédex 1
Contact local : Cécile Martinez 06 98 22 98 63 c.martinez72@laposte.net

Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange
Contact local : Gayraud Alain Délégué APCLD 06 44 04 89 72

Union Départementale des Associations de Combattants et Victimes de Guerre de l'Hérault
Bureau 6, 16 rue Ferdinand Fabre 34090 Montpellier
06 75 93 83 28 - 04 67 59 13 14 - udac.herault@orange.fr

LA COOP OCCITANIE 11 rue Charles Augustin Coulomb 11000 CARCASSONNE
Tél. : 04 68 25 23 01 email : lacoopoccitanie@orange.fr
Site national : www.lacoop.fr/ Site local : www.lacoopoccitanie.fr/

Sites de l'association

Nouveau site public

ANR siège (national) : **www.anrsiege.fr/**

Vous pouvez vous abonner à la Newsletter !

Site (national) réservé aux adhérents : **www.anrsiege-site.org/eda/**

pour accéder au site Adhérents, demandez les identifiants au groupe

ANR Groupe Hérault : **www.anr34.fr/** site public

Adresse courriel du groupe **: anr34@orange.fr**

Vous avez une adresse mail ? Faites-nous un message de contact !
Nous pourrons communiquer plus facilement avec vous !!

Vous aimez animer un site ? Venez partager vos compétences ! ! !

Notre gazette vous est ouverte :
articles, histoires, charades, jeux, énigmes, ...
L'ANR 34 a besoin de vous !

Le mot du trésorier.

Quelques statistiques (11 nov 2019)	
Cotisations	
Adhérents au fichier :	2 184
Dont adhérents à jour :	2 059
Soit % "à jour" :	94,3
Prélèvements :	
Nombre de cotisations :	493
Soit nombre d'adhérents :	649
soit en % :	29,7
Bulletin ANR 34	
Diffusion :	1 694
Revue nationale	
Diffusion :	1 630

Novembre, le bilan annuel se prépare !

L'année se termine avec toujours un reliquat de « non payé » significatif. La convocation à l'assemblée départementale vous précise très explicitement votre situation au regard de la cotisation.

L'activité de relances (téléphone ou mail) est très chronophage … alors **optez pour le prélèvement** : envoyez-nous simplement un RIB (le prélèvement s'arrête automatiquement si décès, démission ou radiation). Malgré nos relances, nous avons dû procéder à 37 radiations.

Je vous rappelle que statutairement la cotisation doit être réglée pour fin mars !

Bonne fêtes de fin d'année et meilleurs vœux de bonheur et santé pour 2020.

Michel BUCHAUD

Barème des cotisations depuis janvier 2019

Tout adhérent	Adhésion	Cotisation Revue incluse
	Individuelle : 13 €	22 €
	Couple : 26 €	35 €

RÉPARTITION DES 2 219 ADHÉRENTS AU GROUPE HÉRAULT (DÉBUT OCTOBRE 2019)

Plages	< 60 ans	< 65	< 70	< 75	< 80	< 85	< 90	< 95	< 101
Nombre	4	77	215	480	351	509	358	188	37
Cumul		81	296	776	1127	1636	1994	2182	2219
						1636	583		

ÂGE MOYEN : 78,8 ANS

Jeux sur table

Bridge

Mercredi de 9h à 12h
Initiation ou perfectionnement

RAYMOND CAZILHAC 09 54 32 52 51

Scrabble

On joue les lundis
à partir de 14h.

ANNICK GEAY 04 67 72 06 17

Les jeux sur table se pratiquent à la
Maison de Quartier « Jacques Prévert »
14 rue des Sureaux Cité Astruc 34080 Montpellier
Tram 3 : station Astruc

Le nombre et l'activité des animations ne sont limités que par la volonté et la disponibilité de bénévoles qui veulent les animer.
Vous avez envie de contribuer à la vie associative . . .
Venez nous rejoindre !
Le groupe mettra tout en œuvre pour soutenir les activités.

Se défendre

8 OCTOBRE : LES RETRAITÉS DE L'ANR DANS LA RUE

Les adhérents de l'ANR Hérault ont été invités à participer à la manifestation du 8 octobre pour dénoncer les décisions injustes qui sont en vue.

À Béziers, quelques adhérents de l'ANR dont le président du groupe se sont joints aux manifestants de l'intersyndicale (100 personnes).

À Montpellier, le cortège a réuni plus de 300 personnes dont quelques uns de l'ANR.

Les promesses portant sur une revalorisation des retraites en 2021 ne convainquent pas :

« Nous subissons à l'inverse une vraie provocation : en 2019, les pensions ont augmenter de 0,3 % alors que l'inflation est annoncée à 1,6% …

Les hausses promises pour 2021 n'empêcheront pas la baisse du pouvoir d'achat des retraités ».

« Qui ne dit mot, consent. »

Béziers : les retraités manifestent.

Informations sur la réforme des retraites. **Une actualité qui bouge !**

Actualités, chiffres, infographie, … : **https://reforme-retraite.gouv.fr/**

Consultation citoyenne : **https://participez.reforme-retraite.gouv.fr/**

COR Conseil d'Orientation des Retraites (site très riche)
Réunions, rapports, documents : **http://www.cor-retraites.fr/**

Le site du Haut Commissaire :
https://www.reforme-retraite.gouv.fr/le-haut-commissaire/jean-paul-delevoye/

Et bien sûr : **LA VOIX DE L'ANR**

S'informer

CONVENTION DE PARTENARIAT ANR – GMF

L'ANR et la GMF (Garantie Mutuelle des Fonctionnaires) viennent de signer une convention de partenariat permettant aux adhérents de l'ANR de bénéficier auprès de la GMF de réductions de tarifs en matière d'assurances.

Date d'application : 3 décembre 2019

Qui peut bénéficier de cette convention ?

Les adhérents de l'ANR, ***retraité de La Poste ou d'Orange***, ou son conjoint, concubin ou partenaire pacsé, qui n'est pas encore sociétaire de la GMF. Un adhérent « **extérieur** » ne peut donc bénéficier de cette convention.

Quels sont les avantages proposés ?

Une réduction de 20% sur le 1er contrat souscrit par lequel l'adhérent de l'ANR devient nouvel assuré GMF. Ce 1er contrat devant être l'un des suivants :

- Un contrat AUTO PASS (4 Roues)
- Un contrat MOTOLIS (2 Roues)
- Un contrat DOMO PASS (Habitation)
- Un contrat ACCIDENTS ET FAMILLE (Individuelle Accident Corporelle)

Une réduction de 50 € lors de la première échéance annuelle de ce 1er contrat.

A noter qu'en période de promotions spéciales grand public proposées par GMF, c'est la promotion la plus avantageuse qui sera appliquée aux adhérents de l'ANR.

Comment procéder ?

L'adhérent intéressé peut :

- Soit appeler la GMF via une ligne téléphonique dédiée : le **09 69 37 26 16** (numéro non surtaxé). Il lui sera demandé son numéro d'adhérent à l'ANR. Il bénéficiera d'un accueil personnalisé, de réponses adaptées et de propositions commerciales complétées des offres réservées aux adhérents de l'ANR,
- Soit se rendre dans une agence de la GMF, porteur de sa carte d'adhérent. Il bénéficiera des mêmes prestations qu'au téléphone.

Votre numéro d'adhérent est sur votre carte, mais vous pouvez nous le redemander par téléphone **04 67 58 88 38** ou, de préférence, par mail : **anr34@orange.fr**

Source : ANRINFO n° 19-44 du siège.

REUNION DES CORRESPONDANTS SOCIAUX

Comme toute les ans, Lily Gros, en charge de l'Action sociale, a réuni les correspondants avant les visites de fin d'année. Elle est assistée par Antoine Perez, en charge de l'Animation.

Le 15 novembre, 56 de nos 69 bénévoles contribuant à cette activité se sont donc retrouvés à Mèze, au Centre d'accueil du Taurus.

C'est une importante journée de préparation et aussi de rencontre entre nous.

En effet, nous essayons de rendre visite à nos adhérents de 85 ans et plus, en leur portant une douceur. Mais l'objectif, n'est pas de leur offrir une boîte de chocolats mais d'aller leur rendre visite en amenant une présence et un réconfort au tournant de l'année.

Vu le nombre d'adhérents du groupe, plus de 2.000, le nombre de bénéficiaires est en conséquence. Cette année 501 visites étaient programmées ! Et parmi eux, il y a 52 couples qui reçoivent une bouteille de blanquette de Limoux en plus.

Vous pouvez imaginer que cela n'est pas une mince affaire. Tout d'abord, au début du dernier trimestre, le comité de gestion finalise l'enveloppe globale qui sera consacrée à cette action. Cela est fonction du nombre d'adhérents à visiter et bien entendu de l'équilibre des finances.

En effet le groupe ne subventionne que les activités statutaires (assemblée départementale, galettes des rois, journée de rencontre inter-groupes, actions sociales), les activités sportives, ludiques ou de convivialités devant être à l'équilibre.

Le groupe « vieillissant », peu de recrutement de « jeunes », et la subvention de La Poste déclinant doucement, nous devons réfléchir chaque année à l'ampleur des visites de fin d'année.

Ensuite il faut commander, et … réceptionner, cette année 650 boîtes de 500 g, soit 325 kg, sans compter environ 120 bouteilles pour les visites, les galettes des rois, le loto.

Puis, il faut préparer les courriers, les listes, bien triés par correspondant. C'est l'affaire des spécialistes du fichier.

On profite également de cette rencontre pour communiquer à nos correspondants, à l'aide d'un diaporama, les dernières informations et évolutions de l'ANR, tant au niveau du siège que du groupe.

C'est aussi l'occasion d'évoquer, et résoudre si possible, les difficultés de nos bénévoles : correspondant cessant l'activité, modification de rattachement géographique dans les secteurs, etc.

Au jour J, c'est une remorque bien chargée qui est acheminée vers la salle de réunion pour 8h30 ! Déchargement, préparation pour chaque correspondant, et puis café bien mérité !

La réunion a lieu, bien animée, mais dans une ambiance très chaleureuse. Puis chaque correspondant récupère son « barda » avant de passer, enfin, dans la salle de restaurant.

Le repas est à l'image de la réunion, gaie, animée et sonorisée avec des chanteurs patentés !

Un grand merci à tous ces bénévoles, correspondants, gestionnaires et manœuvres !

ANCIENS COMBATTANTS ET VICTIMES DE GUERRE

SECTION HERAULT

Notre section regroupe les Anciens Combattants PTT, leurs veuves ainsi que les Victimes de Guerre; elle accueille aussi les amis proches de nos valeurs.

Elle a pour objet de défendre les intérêts moraux et matériels de ses adhérents. Elle est affiliée à l'Union Départementale des Associations de Combattants et Victimes de Guerre de l'Hérault (UDAC/UFAC) où elle est représentée par deux administrateurs au sein de son conseil d'administration.

Nous pouvons apporter en complément des aides de droit commun, des secours accordés par le service départemental des anciens combattants et victimes de guerre (Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre : ONACVG).

Deux membres de notre association participent à cette commission de solidarité et vous indiqueront les démarches à suivre. :

Jean Louis Cansot,
tél. : 06 75 93 83 28 et
Michel Le Neel,
tél. : 04 67 59 13 14.

Rappelons que nos camarades ayant au moins séjourné quatre mois en Algérie du 3 juillet 1962 au début juillet 1964 ont droit à la carte du combattant et aux avantages liés à celle-ci (entre autre retraite du combattant et demi part impôt en plus).

Vous pouvez vous rapprocher de nous aux numéros téléphoniques ci-dessus pour déposer le dossier.

Nous vous invitons à nous rejoindre pour renforcer notre action, participer à nos commémorations mais aussi aux rencontres conviviales.

Jean-Louis CANSOT

L'APCLD, son histoire

Créée en 1933,l'APCLD est une association reconnue d'utilité publique au service des personnels de La Poste, Orange et de leurs filiales, actifs et retraités ainsi que de leurs familles (parents, enfants, conjoints) confrontés à la maladie et au handicap.

L'APCLD s'entoure d'un comité d'honneur médical, présidé par le professeur Bitker, chef du service urologie et transplantation rénale à l'Hôpital de la Pitié-Salpétrière. Depuis 86 ans, c'est une relation de confiance qui se construit avec nos 7 104 bénéficiaires et adhérents.

L'APCLD est ancrée dans une relation de proximité. Elle est forte de son solide réseau national de 400 bénévoles, 9 coordonnateurs et 6 délégués, en métropole comme en Outre-mer.

12 permanents œuvrent au siège.

La solidarité et l'humain sont le cœur de nos missions. En fonction des besoins, un accompagnement personnalisé est mis en place pour rompre l'isolement, apporter un soutien moral, faciliter l'accès aux droits et aux soins et parfois apporter un soutien financier ponctuel.

L'APCLD agit collectivement et sur demande, met en place des animations de prévention santé dans les sites de La Poste et Orange autour de thèmes de santé publique : nutrition, santé, sommeil, AVC, les aidants, le handicap.

En 2018, 302 actions de campagnes de prévention santé ont été menées.

L'APCLD répond à vos questions concernant son action et sa gestion : 01 49 12 08 30.
Courriel : apcld@apcld.fr Site : www.apcld.fr/

Extrait de la plaquette « Bienfaiteurs 2019 »

AFEH
Association des Familles d'Enfants Handicapés

Ensemble pour dépasser la différence

L'AFEH existe depuis 1969 et s'efforce avec le soutien de nos entreprises et des partenaires sociaux de soutenir et d'accompagner les parents salariés et retraités qui ont un enfant en situation de handicap en leur apportant des réponses concrètes au regard de leurs besoins.

Contact Hérault : Cécile Martinez Tél. : 06 98 22 98 63 Courriel : c.martinez72@laposte.net
Contact national : AFEH : 8 rue Brillat Savarin 75013 Paris 01 58 10 15 00
Site : www.afeh.net Courriel : contact@afeh.net

Sorties Culturelles

Se retrouver

PROGRAMME DU PREMIER SEMESTRE 2020

France CAZEMAGE

Montpellier, centre historique

Vendredi 24 janvier à 1430, rendez vous devant l'Office du tourisme de Montpellier. Limité à 30 personnes. Revivez l'essor prodigieux et le destin exceptionnel que Montpellier s'est forgé au cours des siècles. Un voyage de mille ans au fil des ruelles du centre historique pour vous faire vivre l'ambiance si particulière de l'Ecusson. La visite inclut la découverte de 3 lieux emblématiques : l'arc de triomphe, la cour d'un hôtel particulier et le mikvé (bain rituel juif). Durée : 2h.

Visites des hôtels particuliers

Mercredi 6 Mai à 14h30, rendez vous devant l'Office du tourisme de Montpellier. Limité à 13personnes. La visite des cours d'hôtels particuliers vous offre l'opportunité de découvrir l'évolution de la demeure à Montpellier, du Moyen Âge au XIXème siècle. De l'hostal médiéval à l'immeuble de rapport, partez pour un voyage architectural dans l'espace et le temps.

Montpellier, cité médiévale

Lundi 16 Mars à 14h30, rendez vous au pied du Corum. Limité à 30 personnes. Carrefour de cultures, de savoirs et de marchandises, le Montpellier médiéval est en pleine effervescence. Avec l'essor des pèlerinages, la ville devient une étape majeure sur le Camin Roumieu, l'un des quatre Chemins vers St-Jacques de Compostelle (la voie du sud). Les pèlerins y trouvent le gîte et le couvert, la protection de Notre-Dame des Tables, de quoi changer monnaie et se soigner. Les vestiges de cette époque faste se découvrent sur les façades ou dans les cours des anciens "hostals".

Prix d'une visite : environ 9 € .
Acompte de 3 € à l'inscription,
remboursable jusqu'à 15 jours avant visite.

Inscription : utiliser l'encart Sorties culturelles

Contact : France CAZEMAGE
tél. : 06 41 91 07 83

Sorties 2020

Journée au PALAIS IDEAL du FACTEUR CHEVAL

Sortie à la journée, le vendredi 27 mars 2020

Départ matinal de Montpellier en direction de la Drôme.

Visite guidée et dégustation de la Pogne de Romans. La visite commentée du fournil en activité, permet d'assister à la fabrication des célèbres pognes. Après une projection d'un film retraçant l'histoire de cette boulangerie, on terminera par une dégustation de pognes.

Déjeuner et dans l'après-midi, visite guidée du Palais Idéal du Facteur Cheval (avril 1879).

Ferdinand Cheval, véritable autodidacte, a consacré 33 années de sa vie à bâtir seul, un palais de rêve dans son potager, inspiré par la nature, les cartes postales et les premiers magazines illustrés qu'il distribue. Indépendant de tout courant artistique, construit sans aucune règle d'architecture, le Palais Idéal a fait l'admiration des surréalistes et a été reconnu comme une « œuvre d'art brut ». Cette construction a été classé, en 1969, « Monument historique » par André Malraux, alors ministre de la culture, au titre de l'art naïf.

Retour vers Montpellier.

Prix « Tout compris » (toutes prestations, pourboires guides et chauffeur inclus) :
base 30 à 39 payants : 91 €,
base 40 à 49 : 79 €, base 50 : 72 €.

Ce prix comprend : le transport en autocar de tourisme, la visite guidée du musée de la Pogne de Romans et la dégustation, le déjeuner avec boissons, la visite guidée du Palais Idéal.

Date limite d'inscription : 31 janvier 2020.
Arrhes : 30 € à l'inscription par chèque bancaire à l'ordre de ANR Hérault, ou chèques vacances.

Inscription : utiliser l'encart Voyages

Contact :
Lucette PIC
tél. : 07 85 94 52 89

MUTUALISATION DES VOYAGES ET SÉJOURS EN LANGUEDOC ROUSSILLON

Les autres groupes ANR de la région vous font connaître les séjours et voyages qu'ils proposent à leurs adhérents et auxquels vous pouvez vous joindre.
Pour participer, il est impératif d'être adhérent à l'ANR (qu'importe le groupe) et d'être à jour de sa cotisation.

ANR AUDE

Juin 2020 du 23 au 27 : Verdun et les poilus
(819 € /base 30 personnes, 779 € / base 40)

Contact : **Maryse Mau 06 79 37 32 84**

Du 30 septembre au 10 octobre 2020 :
Combiné ISRAEL - JORDANIE (2 399 €)
Echéancier de paiement sur demande

Contact : **Josiane Soler 06 30 35 26 64**
joary912@orange.fr

ANR PYRENEES ORIENTALES

Voyages déjà complets en 2020

Contact : **Georgia Fromageau 04 68 84 23 08**
anr66@orange.fr

ANR LOZERE

Septembre 2020 du 1er au 8 (~ 1 350 €)
PAYS BALTES : Estonie, Lettonie, Lituanie

Contact : **Pierrette Vieillefond 06 82 38 29 93**
pierrette.vieillefond@wanadoo.fr

ANR GARD

25 mai au 5 juin 2020 : la RUSSIE
12 jours Saint Petersbourg à Moscou
Limité à 30 personnes. Visa obligatoire
(2 340 € /base 20 personnes, 2 220 € /base 30)

Contact : **Françoise Scheidt 06 74 19 67 82**
francoise.scheidt@orange.fr

Se retrouver

Nous avons visité

Journée aux BAUX DE PROVENCE 29 mars 2019

Nous étions 30 participants à cette très agréable excursion.

Le matin, nous avons découvert deux expositions numériques « immersives », diffusées en continu dans les monumentales carrières de lumière.

Cette année était à l'honneur, l'œuvre de Van Gogh, génie de la peinture, mais ignoré de son vivant. Sur les 7.000 m2 de la carrière, cette création visuelle et sonore retrace la vie intense de l'artiste tourmenté. Il peignit, pendant les dix dernières années de sa vie, plus de 2.000 tableaux, aujourd'hui dispersés à travers le monde.

Les surfaces de la carrière s'animent au gré des variations des nombreuses thématiques des estampes japonaises. La finesse du dessin, la subtilité des teintes, la pureté du style nous transportent dans un univers fascinant qui a influencé le courant des impressionnistes.

Après un déjeuner typiquement provençal, nous avons visité à notre rythme le château des Baux de Provence.

Un magnifique soleil était de la partie, et nous avons pu profiter pleinement de l'exceptionnel panorama sur la vallée des Alpilles.

Lucette PIC

Le Château des Baux sur la barre rocheuse

Image de https://fr.wikipedia.org/wiki/Château_des_Baux

Le 27 septembre 2019, 170 adhérents des 5 groupes de la région se retrouvent au Prieuré Saint Michel de Grandmont (Hérault)

Cette journée traditionnelle de retrouvailles a toujours du succès. La matinée est consacrée, après un petit déjeuner d'accueil, à des visites culturelles. Cette année, le groupe organisateur, l'Hérault, proposa 5 destinations : à Lodève, le Parc de Montplaisir , la visite de la ville, la visite du Musée, la visite de la manufacture de La Savonnerie, et au Prieuré, la visite commentée du domaine. La journée ensoleillée a permis un repas champêtre sous les platanes.

Notez dès maintenant que l'année prochaine nous seront accueillis par le groupe du Gard, en 2ème quinzaine de septembre.

Visite de la Manufacture Nationale de La Savonnerie de Lodève

Dans le cadre de la rencontre régionale des ANR de la région, qui a eu lieu le 27 septembre au Prieuré Saint Michel de Grandmont, soixante-dix personnes ont choisi de visiter la Manufacture Nationale de la Savonnerie de Lodève où se tissent des tapis de grandes dimensions destinés aux ambassades, aux monuments nationaux, au Palais de l'Elysée…

Répartis en deux groupes dont chacun est accompagné par une guide conférencière, nous pénétrons dans un immense atelier situé au 1er étage, qui réalise des copies à l'identique de tapis anciens ou des modèles plus contemporains.

L'histoire du tapis en France débute avec la fondation, par Henri IV de la manufacture de tapis « façon de Perse et Levant » établie dans les galeries du Louvre. C'est Louis XIII qui fera installer les ateliers sur les bords de Seine dans une ancienne fabrique de savon, d'où le nom de Savonnerie qui depuis désigne les tapis réalisés selon la technique du point noué, dit « de Turquie ». En 1825, une ordonnance décrète le rattachement de la Manufacture Royale de la Savonnerie à celle des Gobelins, puis en 1937 à l'administration du Mobilier National.

L'atelier que nous visitons, annexe de la Manufacture Nationale de la Savonnerie, a été créé en 1964 pour permettre l'insertion de femmes françaises d'origine nord africaine ayant quitté l'Algérie après l'indépendance. L'existence de l'eau de la Lergue, la proximité du plateau du Larzac avec ses élevages de moutons sont également favorables au choix du site.

Après cet exposé historique, le groupe se dirige vers les métiers à tisser verticaux appelés « Haute Lisse » comme pour les tapisseries des Gobelins. Notre guide nous explique que le tissage d'un tapis nécessite l'enchainement d'un grand nombre d'opérations indispensables et délicates. Le lissier travaille sur l'endroit, à contre-jour, de manière à voir le modèle, appelé carton, placé au-dessus de sa tête, ainsi que l'ouvrage face à la lumière. Le velours du tapis est formé par la juxtaposition de boucles et de points noués manuellement sur la chaîne, à raison de 8 à 20 points au centimètre carré. Les tapis portent tous le monogramme de la Manufacture qui garantit la provenance de l'œuvre tissée : un « S » pour Savonnerie ou un « L » pour Lodève, avec en travers le dessin de la broche qui sert à tisser.

A Lodève, 18 techniciens d'art dont la formation dure 4 ans, évoluent sur ces postes de travail. Ils sont fonctionnaires, rattachés au ministère de la Culture. Nous apprenons que la réalisation du tissage de ces tapis d'exception nécessite entre 4 et 8 ans, dont un an environ pour la préparation de l'ouvrage.

Si la Manufacture de la Savonnerie tisse aujourd'hui quelques copies de tapis anciens qui sont substituées à des pièces anciennes, les deux ateliers de Paris et Lodève, à l'aide des 21 métiers à tisser qu'ils possèdent, interprètent essentiellement des cartons de créateurs contemporains : peintres (Zao Wou Ki, Soulages, Alechinsky, Buraglio…), architectes (Garouste et Bonetti, Portzamparc, Paulin, Radi, Crasset, Dubuisson, Ruyant…).

La visite de ce lieu chargé d'histoire, qui pérennise des gestes traditionnels autour du tissage artisanal, se termine au rez-de-chaussée où des tapis, reproduction d'œuvres contemporaines, sont exposés.

Christiane MALINOWSKI

LA RANDO : UN SAUT

Dans la gazette de décembre 2018, nous écrivions « ***Notre objectif pour 2019 est de consolider les bons résultats constatés au cours des 10 premiers mois 2018».***

En effet en 2018 nous avions enregistré une légère augmentation des effectifs, faisant suite aux diminutions des années 2016 et 2017 ; ce qui nous rendaient optimistes compte tenu des orientations données à notre activité et rappelées ci-après.

Hélas, cette éclaircie (94 adhérents en 2018 contre 92 en 2017) a été de courte durée et notre « ciel » *s'est à nouveau assombri en 2019 avec 12 départs liés à l'âge et seulement 5 adhésions nouvelles* ***et actuellement notre section ne compte que 87 adhérents.***

Pourtant **pour maintenir notre « effectif »**, dès juin 2017 (voir la Gazette du même mois), **nous avons clairement affiché** que la finalité de notre section était de faire de la randonnée un vecteur d'échanges, de convivialité et de thérapie.

Cette orientation a été encore plus marquée dans la Gazette de décembre 2017 où nous avons titré **« La rando ! la convivialité prend le pas sur la performance** ,» et écrit « l'objectif n'est plus les kilomètres parcourus ou le dénivelé mais être bien ensemble ».

Parallèlement, dans les gazettes précitées, **nous avions invité les adhérents ANR à participer à des journées découvertes de la randonnée**.

Le bilan 2019 est donc « maigre » tant au niveau adhésions (5) que des invitations, puisque l'on n'a comptabilisé qu'une dizaine d'invités sur les randos 2017 et une quinzaine sur celles de 2018 et 2019. Sachant qu'une même personne (nos statistiques invités ne sont pas nominatives) a pu participer à plusieurs randos, cela fait peu de personnes ayant répondu à notre « offre ».

Constat surprenant, quand l'on connaît les bienfaits de la marche pour la santé

- en réduisant le risque de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux;
- en faisant baisser la tension artérielle;
- en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose; **....**

Que faut-il penser de ce manque d'intérêt? On peut l'attribuer à une méconnaissance de notre organisation et à la « peur » que peut engendrer le mot randonnée qui souvent est perçu comme une activité sportive, exigeante, donc difficile pour des retraités.

Les lignes ci-dessous vont tenter de démystifier cette vision et mieux vous informer pour vous inciter à « sauter le pas » et à nous rejoindre.

Notre organisation

1) Vise à proposer une « promenade » adaptée, notamment en durée et difficulté **au potentiel des adhérents** ; qui ont le **choix entre 3 types de randonnées :** ***les ½ journées ou 10 heures*** *(heure de rendez-vous), proches de la rando famille, de la promenade,* ***les randos journées****, randos qui ont été testées en mode découverte et sont adaptées au niveau moyen du groupe,* ***les découvertes****, randos que l'on expérimente et qui par voie de conséquence sont plus dures car, parfois, source d'imprévus,*

2) Met à la disposition des adhérents, sur Internet **des informations détaillées** (par exemple courbes de dénivelé, trace du circuit, niveau de difficulté…) **sur les randos programmées. Elles leur permettront d'écarter celles qui ne leurs ne conviennent pas.**

Pour être tout à fait exhaustifs nous vous rappelons :

- **que certaines de ces randonnées sont l'occasion d'organiser des évènements plus festifs,** appelés « journée des Dames », « journée des Hommes », « pique-nique », « repas de fin d'année » ; qui vous ont été déjà présentés dans la gazette de décembre 2017.
- **que certaines randonnées peuvent être bouclées avec la découverte d'un site historique.** Ce fut en 2019 « Fontvieille sur les traces d'Alphonse Daudet », avec visite de l'Abbaye de Montmajour » et « l'oppidum d'Ensérunes avec descentes des écluses de Fontserannes en péniche » **-que la section organise,** généralement en juin**, un séjour de découverte d'une région et ce fut en 2019 l'Aubrac. Pour 2020 ce sera le Queyras dans les Alpes du Sud.**

EN AVANT EN 2020 !

Notre groupe de randonneurs est constitué de 51 femmes et de 36 hommes, le plus jeune un homme de 58 ans, les plus âgés un homme et une femme de 86 ans.

L'âge moyen est de 72,7 ans et en augmentation du fait du faible taux de renouvellement des membres de la section.

54 % des adhérents ont moins de 74 ans et 46% plus de 74 ans. En 2018 c'était 60 % et 40%.

Tranches d'âge	Nombre	%
- 66 ans	10	11%
de 66 à - 74 ans	37	43%
de 74 à - 80 ans	27	31%
80ans et +	13	15%
total	87	100%

Cette statistique, qui montre que près de la moitié de l'effectif à plus de 74 ans, dont 15% de plus de 80 ans, est néanmoins rassurante et motivante pour les retraités.

Elles témoignent que l'âge n'est pas un obstacle à cette activité qui est source d'épanouissement, de bien être et sans doute de longévité. On notera par ailleurs :

- que la randonnée est source de découverte approfondie d'un territoire Héraultais, élargi aux départements limitrophes, riche et varié en géologie, faune et flore,
- que le programme du 1er semestre 2020 est très divers et consultable depuis le site ANR34 Rando dont le lien est rappelé en fin de texte.

Ces infos positives devraient vous convaincre de vous joindre à nous, pour vivre des instants privilégiés (parfois d'extase), peut-être frissonner, mais certainement ressentir des émotions diverses et variées.

Par exemple comme nous l'avons vécu cette année en :

- admirant les méandres de l'Orb à Vieussan depuis les ruines de la tour du Pin,
- bénéficiant d'une vue à 180 degrés du Mont Ventoux aux Pyrénées depuis la chapelle de Saint Martin du froid dans les monts de l'Espinouse,
- entendant les ruisseaux « chanter » dans les gorges du Caroux,
- ayant une autre vision du cirque de Navacelles depuis le site aménagé du hameau de Blandas ; avec son auberge « réputée » où nous nous sommes regroupés les 2 types de randonnée (découverte et 10 heures) pour partager un moment de convivialité intense autour d'un repas appétissant au prix très abordable,
- découvrant depuis le dolmen Peyre Cabucelade et le Serre de la Tune, au Sud le Causse de Blandas et en direction de l'Ouest et du Nord la vallée verdoyante de l'Arre et au-delà la forêt domaniale de l'Aigoual et les contreforts des Cévennes, aux paysages divers,
- parcourant les frondaisons du canal du midi, tant du côté d'Agde que de Colombiers, en évoquant Paul Riquet et sa grandiose réalisation ; dont nous avons emprunté le tunnel du Malpas et les écluses de Fontserannes,
- se passionnant, depuis le « balcon » du bois des Brousses, pour le fleuve hérault ; dont nous avions une vision de son cheminement dans les gorges ; puis à partir du pont du diable, de son parcours élargi dans la vallée en direction de son embouchure ,
- s'enthousiasmant pour le Larzac avec ses dolines, ses lavognes, ses falaises blanches, ses vallées profondes dont celle de la Lergue que nous avons parcourue depuis Saint Félix de l'Héras.

……

Mais arrêtons la cette énumération car la place manque pour évoquer tous les sites parcourus. Nous pourrions citer encore « les jumelles de Monoblet » dans le Gard près de Saint Hyppolite du Fort ; dans ce même département autour de Gallician, les prés du Caylar, le canal du Rhône à Sète et les Costières et enfin depuis Madières, le Roc de l'Aigle et les gorges de la Vis, etc.

Venez vous faire plaisir ne serait-ce qu'en tant qu'invité et nous aider à « faire le saut en avant » annoncé en titre de ce texte.

Gérard SUNE

Pour tout renseignement : rendez-vous sur le site : www.anr34.fr/

Lulu Beaussant (06 72 94 93 85) Gérard Sune (06 76 89 50 16)
Jean Pierre et Gislaine Reynouard (06 82 28 63 92 et 06 83 85 92 51)

Partager

Lunettes . . . Perdues de vue !

Vous avez certainement de vieilles lunettes que vous n'utilisez plus, mais qui encombrent inutilement vos tiroirs.

Elles peuvent avoir une seconde vie.

L'association « TogoMilPartages » de Pignan, se propose de les distribuer, via le personnel médical de l'hôpital d'Atakpamé, à des nécessiteux du Togo. Elle est animée par Jacques Drap, bénévole à l'ANR 34.

Lors des journées « Galettes des rois », l'ANR pourra récupérer vos vieilles binocles (avec éventuellement leurs étuis) pour les confier à cette association.

Mais vous pouvez aussi prendre directement contact :

TogoMilPartages Chemin du Mas de Daulet 34570 Pignan
Contacts : 04 67 69 42 98 - 06 31 04 40 47
togomilpartages@gmail.com - Site : www.togo-mil-paratages.fr

Comprendre

De la pédagogie . . .

Libre propos Louis Biache

Définitions

Le mot « pédagogie » dérive du grec *παιδαγωγία*, de *παιδός* (/'paɪdɔr/), « l'enfant », et *ἄγω* (/'a.gɔ/), « conduire, mener, accompagner, élever ». Dans l'Antiquité, le *pédagogue* était un esclave qui accompagnait l'enfant à l'école, lui portait ses affaires, mais aussi lui faisait réciter ses leçons et faire ses devoirs. « Pédagogie » est un mot remontant à 1495 d'après le dictionnaire *Le Robert*. L'Académie française l'admet depuis 1762.

Ferdinand Buisson, qui fut inspecteur général de l'instruction publique, donne cette définition : « science de l'éducation, tant physique qu'intellectuelle et morale » (*Dictionnaire de pédagogie*, 1887).

Selon Émile Durkheim, la pédagogie est une « réflexion appliquée aussi méthodiquement que possible aux choses de l'éducation » (*L'évolution pédagogique en France*, Paris, PUF, 1938). « **L'éducation est l'action exercée par les générations adultes sur celles qui ne sont pas encore mûres pour la vie sociale**. Elle a pour objectif de susciter et de développer chez l'enfant un certain nombre d'états physiques, intellectuels et mentaux que réclament de lui et la société politique dans son ensemble et le milieu social auquel il est particulièrement destiné ».

Pour É. Durkheim - et cette idée fera fortune - « la pédagogie est une théorie pratique », comme la médecine ou la politique ayant pour objet de réfléchir sur les systèmes et sur les procédés d'éducation, en vue d'en apprécier la valeur et, par là, d'éclairer et de diriger l'action des éducateurs.

Pour Françoise Clerc, la pédagogie est « l'ensemble des savoirs scientifiques et pratiques, des compétences relationnelles et sociales qui sont mobilisées pour concevoir et mettre en œuvre des stratégies d'enseignement ».

Franc Morandi considère que la pédagogie signifie « étude et mise en œuvre des conditions d'apprendre ».

Quelles différences entre pédagogie et didactique ? La pédagogie est généraliste, tandis que la didactique est spécifique, elle concerne telle ou telle discipline (« didactique des mathématiques », « didactique du français langue étrangère »...) : la didactique porte sur l'enseignement d'un contenu particulier. . . .

Selon Marguerite Altet, « L'enseignement couvre donc deux champs de pratiques :

1. celui de la gestion de l'information, de la structuration du savoir par l'enseignant et de leur appropriation par l'apprenant, domaine de la Didactique ;
2. celui du traitement et de la transformation de l'Information en Savoir par la pratique relationnelle et l'action de l'enseignant en classe, par l'organisation de situations pédagogiques pour l'apprenant, c'est le domaine de la Pédagogie ».

Distinction

Dans l'histoire de la pédagogie, il faudrait distinguer méthodes, systèmes, mouvements, démarches, dispositifs, modèles, approches, pratiques.

Le contrat pédagogique est une notion introduite pour signifier que l'enseignement ne peut produire ses fruits que s'il y a accord entre l'enseigné et l'enseignant sur les objectifs mêmes de la formation, les comportements attendus des enseignants et enseignés ressortant, eux, du contrat didactique.

Les démarches pédagogiques sont des attitudes méthodologiques et progressives de pensée insistant soit sur les phases, les moments d'un travail, soit sur les formes, les aspects d'un objet de recherche, en matière d'enseignement. . . .

Source : Wikipédia

Après cette lecture . . . ardue, j'ai retenu que je suis un enfant, et que les gouvernants sont mes « maîtres », afin de me « conduire, mener, accompagner, élever ».

Et comme les quelques 17 millions de retraités n'ont aucune représentation nationale officielle invitée aux discussions sur la réforme des retraites, j'ai aussi compris, que étant des « enfants », nous sommes également sous « tutelle » ...

UN HABITAT POUR LES SENIORS

Beaucoup de seniors se posent des questions concernant leur habitat futur :
« Dois-je ou puis-je rester dans ma maison ? » « En cas de difficultés, quelle serait la bonne solution. »

Le groupe Domitys nous propose un éventail « séduisant » de solutions :

- Location d'un appartement, dans une structure collective meublée ou avec vos meubles
- Accueil temporaire

Ce n'est pas une structure médicalisée, mais tout est mis en place pour faciliter les tâches ménagères et pour assurer des activités sur lieu de vie.
Vous vous posez des questions ? Vous pensez « Pourquoi pas ? »

Un accueil d'un groupe de 7/8 personnes est envisageable gratuitement avec visite des appartements, repas et rencontres avec des résidents. Si vous êtes demandeur, une visite pourra être organisée.

Utilisez l'encart « Voyages » pour répondre

Antoine PEREZ

5 choses à savoir sur la désinformation

Chronique d'actualité

1. Elle se nourrit de notre peur et se répand vite.

Les humains seraient formatés pour retenir davantage les informations négatives que positives : c'est ainsi que nous apprenons. Les colporteurs de désinformation le savent et jouent avec nos émotions profondes, ce qui nous rend bien plus enclins à les partager sur les réseaux sociaux et elles se diffusent ainsi six fois plus vite que les faits avérés!

2. Elle pullule sur les réseaux sociaux et touche des millions de personnes.

Plus nous passons de temps sur les réseaux sociaux, plus les géants du net gagnent d'argent. Ils savent que les contenus choquants ou extrêmes attirent notre attention, alors ils programment leurs plateformes pour les promouvoir. Et ils touchent des millions de personnes. Les plus grands journaux se vendent à un million d'exemplaires, tandis que les informations partagées sur Facebook atteignent plus d'un MILLIARD de personnes par jour.

3. Elle est utilisée comme une arme contre nous.

Les dirigeants autoritaires se servent de la désinformation comme d'une arme : c'est la dernier arsenal au service de la stratégie classique qui vise à diviser pour mieux régner. Mais certains pays en usent le plus avec d'immenses "fermes à trolls", qui emploient des légions de personnes pour créer des millions de faux comptes et répandre de la désinformation. Les chaînes YouTube sont les plus suivies avec environ 2 milliards de vues !

4. Elle tue, et empoisonne les démocraties.

La désinformation a incité des individus à se faire justice eux-mêmes en Inde et au Brésil, et alimenté une violente épuration ethnique en Birmanie. Elle empoisonne aussi notre vie politique et détruit notre confiance en nos principaux médias, nos institutions démocratiques, nos dirigeants, créant le terreau parfait pour l'arrivée au pouvoir de « leaders à poigne ». À cause de la désinformation, les réseaux sociaux sont devenus une menace pour la démocratie.

5. Personne n'est à l'abri.

Des personnes de chaque bord politique sont microciblées dans le cadre d'une stratégie visant à polariser et éroder les sociétés. Aux États-Unis, l'armée des trolls russes a créé une fausse page d'activistes noirs américains qui a attiré plus d'abonnés que le site officiel du mouvement « Black Lives Matter » ! Nous pensons ne jamais nous laisser berner, mais les études montrent que même les plus éduqués d'entre nous ont tendance à croire les fausses informations, et les personnes de plus de 65 ans sont plus enclines à les partager.

Ferme à trolls *: Organisme chargé de produire un trollage à grande échelle.*
Trollage *: (Internet) Acte de pourrissage de forums ou de topics, art d'irriter et de provoquer les participants des espaces de discussion , de façon délibérée, dans le but d'alimenter la polémique et de générer des conflits.*

Extraits de Wikipédia

Solutions des jeux

7	9	6	1	4	3	8	2	5
8	2	3	9	6	5	4	7	1
5	1	4	8	2	7	6	3	9
3	6	8	5	1	2	9	4	7
4	5	9	7	8	6	3	1	2
2	7	1	3	9	4	5	8	6
1	8	2	6	3	9	7	5	4
6	4	5	2	7	8	1	9	3
9	3	7	4	5	1	2	6	8

n° 328909 - sudoku difficile

4	6	9	3	8	5	1	7	2
8	5	1	7	6	2	9	3	4
7	3	2	1	4	9	5	6	8
1	2	7	5	9	8	3	4	6
5	8	6	4	3	7	2	9	1
3	9	4	6	2	1	8	5	7
2	7	8	9	5	6	4	1	3
9	1	3	8	7	4	6	2	5
6	4	5	2	1	3	7	8	9

n° 215625 - sudoku moyen

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	A	S	S	O	C	I	A	T	I	F
2	S	A	U	C	I	S	S	O	N	■
3	P	L	A	T	■	E	T	R	O	N
4	I	I	■	O	P	E	R	A	■	E
5	R	E	A	G	I	■	O	N	T	P
6	A	R	M	O	R	■	N	A	H	A
7	T	E	R	N	I	R	A	■	O	L
8	E	S	■	A	A	■	U	L	N	A
9	U	■	D	U	C	A	T	■	O	I
10	R	O	U	X	■	R	E	I	N	S

ANR 34 CARNET DES ADHÉRENTS : LES NOUVEAUX PÉRIODE DU 01/05/2019 AU 31/10/2019

ABEILLON Roberte	MONTPELLIER
BARBIER-VILLE Françoise	BALARUC LES BAINS
BONNAFOUS Mireille	FABREGUES
BONNAFOUS Régis	FABREGUES
BONNICI Arlette	MONTPELLIER
CARRE Guy	PIGNAN
CAYRON Marie-Claude	MONTPELLIER
CHABAIN Geneviève	MONTPELLIER
COMBES Bernard	ST GELY DU FESC
DEBONDUWE Yvonne	CARNON
ENJALRAN Monique	MONTPELLIER
FORTÈS Claude	MONTPELLIER
FORTIN Patrick	MONTPELLIER
FORTIN Suzanne	MONTPELLIER
GACHEN Luce	JACOU
GELIN Geneviève	BEDARIEUX
HO Thuy	MONTPELLIER
LABLÉE Marie	MONTPELLIER
LAURENT Michelle	MONTPELLIER
MIALET Maryse	MONTPELLIER
MICHEZ Marie-Henriette	AGDE
PISTOULET Christine	MONTPELLIER
PUECH Marie-Josée	MONTPELLIER
VERNÈDE Catherine	MONTPELLIER
VIDAL Jean-Claude	LA GRANDE MOTTE

BIENVENUE à tous ces nouveaux adhérents

CARNET DES ADHÉRENTS : ILS NOUS ONT QUITTÉS PÉRIODE DU 01/05/2019 AU 31/10/2019

AGUILA Paulette	BAILLARGUES
BACH Robert	SERIGNAN
BONNET Jean	MONTFERRIER SUR LEZ
CALVAS Marcel	LE VIGAN
CARRIERE Anne-Marie	BUZIGNARGUES
DABRIN Ginette	MONTPELLIER
DEL REY Léon	MONTAGNAC
ESDOLUC Michel	VENDARGUES
FAUGERES Fernand	COLOMBIERS
GUIRAUD Jacques	BEDARIEUX
HAMON Denise	GRABELS
JULIEN Renée	MONTPELLIER
LEOST Jean	MAUGUIO
NUEL Louis	PEROLS
ROQUES Olga	MONTPELLIER
SENTENAC Robert	LATTES
SOULIE Andrée	MONTPELLIER
TREDET Lydie	MONTPELLIER
TRINQUIER Jacques	CLERMONT L'HERAULT
VIRENQUE Pierre	SETE
WALLET Patrick	LUNEL

Nous présentons aux familles l'expression de nos sincères condoléances.

Les bénévoles actifs du groupe assistent, si possible, aux obsèques.
Encore faut-il que le groupe ou le correspondant en soit informé !

D'autre part, l'ANR met à disposition de ses adhérents, un document récapitulant les formalités et démarches à envisager lors d'un décès.

N'hésitez pas à nous contacter.

Important ! Certains adhérents ont souscrit un capital décès à **l'Amicale vie**.
Lors du décès du souscripteur, il est important d'en aviser le groupe,
ou le correspondant afin de faire verser le montant du capital-décès au(x) bénéficiaire(s).
La première formalité est de nous adresser une copie du certificat de décès du souscripteur.

Décédé à l'âge de 88 ans, Charles Chaplin nous a laissé 4 pensées à méditer.

(1) Rien n'est éternel dans ce monde, pas même nos problèmes.
(2) J'aime marcher sous la pluie, parce que personne ne peut voir mes larmes.
(3) Le jour le plus gaspillé dans la vie est le jour où nous ne rions pas.
(4) Les six meilleurs médecins du monde ....
Soleil - Repos - Exercice - Régime alimentaire - Estime de soi - Amis.

Toto est dans la grande section à la maternelle. Il rentre de l'école et dit à sa mère :
- Maman, aujourd'hui, l'institutrice m'a demandé si j'avais des frères et sœurs qui allaient rentrer en maternelle bientôt.
- Mais c'est très bien qu'elle s'intéresse à toi comme cela, mon chéri. Et qu'a-t-elle répondu quand tu lui as dit que tu étais fils unique ?
- Elle a dit: « Merci mon Dieu ! »

Toto demande à son père de l'aider pour sa leçon de calcul :
- Bon Toto, tu achètes 2 crayons pour 4 euros comment fais-tu pour savoir le prix d'un crayon ?
- Ben je regarde le ticket de caisse !

Toto arrivant tout le temps en retard à l'école, sa maîtresse lui fait remarquer et lui demande :
- Toto ! Pourquoi arrives-tu chaque fois en retard ?
- C'est à cause du panneau près de l'école.
- Mais de quel panneau parles-tu ?
- Celui où il est marqué « Ralentir école » !

Toto dit à son père :
- Papa tu es courageux ?
- Bien sûr Toto !
- Alors, regarde mon bulletin.

Toto s'approche de sa grand-mère et lui demande :
- Mamie, mamie, je peux t'amener le fusil de papi ?
- Mais pourquoi veux-tu m'amener le fusil de chasse de papi ? Tu sais bien que je ne sais pas tirer et puis je suis bien trop vieille pour utiliser un fusil de toute façon !
- Mais non mamie, c'est pas pour tirer avec, c'est pour le mettre à côté de toi !
- Et pourquoi veux-tu le mettre à côté de moi ?
- Parce que papa a dit « Quand votre mamie passera l'arme à gauche, je vous emmène tous en vacances ».

Les grilles sont copiées du site gratuit : https://www.e-sudoku.fr/

	6	9	3					
8			7					
		2		4	9	5	6	
1				9		3		
5				3				1
		4		2				7
	7	8	9	5		4		
					4			5
					3	7	8	

n° 215625 - sudoku moyen

				4	3		2	
8						4		1
		4	8					
3	6				2	9		7
2		1	3				8	6
					9	7		
6		5						3
	3		4	5				

n° 328909 - sudoku difficile

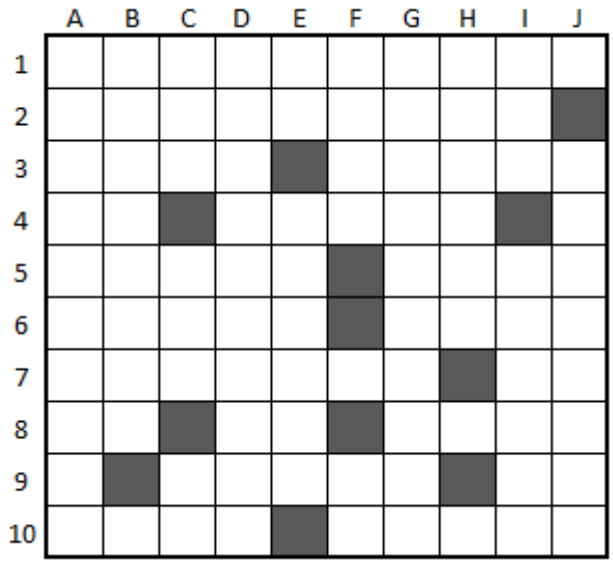
Les mots croisés de Jean

HORIZONTAL

1_MOUVEMENT RÉUNISSANT DES PERSONNES POUR DÉFENDRE DES INTÉRETS COMMUNS **2**_JÉSUS ! **3**_QUAND ON Y MET LES PIEDS C'EST MALADROIT - SALETÉ **4**_DEUX - AGIRA **5**_EU DES REPERCUSSIONS SUR QUELQUE CHOSE - UN PONT QUI NE PEUT FONCTIONNER **6**_LE PAYS DE LA MER - VILLE DU JAPON **7**_FLÉTRIRA - SAINT INVERSÉ OU SIGLE D'UNE ÉQUIPE DE FOOT **8**_EINSTEINIUM - FLEUVE - OS **9**_MONNAIE DES DOGES - GÉNISSE LES PATTES EN L'AIR **10**_SERT A LIER - ORGANE PAIRS

VERTICAL

A_IL PEUT ÊTRE CHIRURGICAL **B**_CREUX **C**_NE MÉNAGEA PAS SA PEINE - ---- IBN AL-AS - SE RÉCLAME **D**_ONT HUIT ANGLES **E**_AVANT DEVANT - ---- SUR MER **F**_ORATEUR GREC - ARGON **G**_SOUVENT DANS SON VAISSEAU **H**_PRÉCÈDE LE STUPA **I**_DÉESSE - ---- LES BAINS **J**_IL VIT SUR LES HAUTEURS



Association Nationale de Retraités - Groupe Hérault BP 20065 34002 Montpellier Cedex 1
Responsable de publication : Jean-Claude Jacquemond Mise en page : Louis BIACHE

TIRAGE : 1.850 EXEMPLAIRES

Adhérent de l'A.N.R,

CONNAISSEZ-VOUS *L'AMICALE-VIE ?*

Cette mutuelle, garantie par la C.N.P, partenaire de l'ANR,
Vous offre une garantie sur mesure,
pour une cotisation annuelle modérée.

Depuis 2013, Adhésion ouverte jusqu'à 76 ans.

10 niveaux de garantie proposés pour 1 capital-décès de 800 à 8000 €

Adhérents de	moins de 66 ans		moins de 71 ans		moins de 76 ans	
	Prime		Prime		Prime	
Capitaux	annuelle	mensuelle	annuelle	mensuelle	annuelle	mensuelle
800,00 €	28,80 €	**2,40 €**	38,40 €	**3,20 €**	56,40 €	**4,70 €**
1 600,00 €	57,60 €	**4,80 €**	76,80 €	**6,40 €**	113,40 €	**9,45 €**
2 400,00 €	86,40 €	**7,20 €**	115,20 €	**9,60 €**	170,40 €	**14,20 €**
3 200,00 €	115,80 €	**9,65 €**	154,20 €	**12,85 €**	228,00 €	**19,00 €**
4 000,00 €	151,20 €	**12,60 €**	199,80 €	**16,65 €**	291,60 €	**24,30 €**
4 800,00 €	190,20 €	**15,85 €**	247,80 €	**20,65 €**	353,40 €	**29,45 €**
5 600,00 €	226,20 €	**18,85 €**	293,40 €	**24,45 €**	422,40 €	**35,20 €**
6 400,00 €	264,00 €	**22,00 €**	341,40 €	**28,45 €**	488,40 €	**40,70 €**
7 200,00 €	301,20 €	**25,10 €**	387,60 €	**32,30 €**	553,20 €	**46,10 €**
8 000,00 €	339,00 €	**28,25 €**	435,60 €	**36,30 €**	619,20 €	**51,60 €**

* A partir de 71 ans : un questionnaire de santé, préalable à l'adhésion, est obligatoire

Les avantages de l'Amicale-Vie :

- Pas de droits d'entrée, ni de frais de gestion,
- Une cotisation constante tout au long du contrat,
- Une protection à vie,
- Un capital exonéré des droits de succession (selon la loi de finances en vigueur)

N'hésitez pas à nous rejoindre
en souscrivant le contrat de votre choix.

Contactez **votre correspondant** :

Antoine PEREZ : 06 33 40 40 41
Courriel : **perez.antoine@wanadoo.fr** **ou**
anr34@orange.fr

Saint Bauzile de la sylve

Ravin de Joncas

27 septembre 2019, journée de rencontre
des ANR du Languedoc-Roussillon

15 novembre 2019, les correspondants à Mèze
… Se canto … Les monts de l'Espinouse …